การปฏิบัติสมถกรรมฐานในพระพุทธศาสนาและการเข้าเงียบในศาสนาคริสต์
The Practice of Concentration Development in Buddhism and the Practice of Silence Meditation in Christianity

กุลธิดา ศุภวาณิชายานนท์
Kultida Supavanichyanon
คณะพุทธศาสตร์, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Faculty of Buddhism, Mahachulalongkornrajavidyalaya University
[1]Corresponding author, e-mail: 6701101015@mcu.ac.th

Received October 1, 2025; **Revised** December 27, 2025; **Accepted:** December 30, 2025

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอแนวคิดและแนวทางการปฏิบัติสมถกรรมฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาทเปรียบเทียบกับการเข้าเงียบในศาสนาคริสต์ โดยวิเคราะห์ถึงความหมาย วัตถุประสงค์ เป้าหมาย และหลักการสำคัญของทั้งสองแนวปฏิบัติ เพื่อชี้ให้เห็นถึงความสอดคล้องและความแตกต่างอย่างเป็นระบบ จากการศึกษาพบว่า สมถกรรมฐาน ในพระพุทธศาสนาเป็นอุบายวิธีในการฝึกฝนจิตให้เกิดความสงบและตั้งมั่นเป็นสมาธิ มีจุดประสงค์หลักเพื่อระงับนิวรณ์ 5 ประการ อันเป็นเครื่องขัดขวางความดีและความสงบของจิต การปฏิบัติเริ่มต้นด้วยการชำระศีลให้บริสุทธิ์ เพื่อเป็นรากฐานที่มั่นคงของการเจริญสมาธิและปัญญา เป้าหมายสูงสุดของสมถกรรมฐานคือการทำจิตให้สงบและมีพลัง เพื่อเป็นบาทฐานในการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน นำไปสู่การรู้แจ้งอริยสัจและบรรลุนิพพานอันเป็นการดับทุกข์อย่างสิ้นเชิง ส่วนการเข้าเงียบ ในศาสนาคริสต์ คือการปลีกตัวจากความวุ่นวายในชีวิตประจำวันเพื่อใช้เวลาส่วนตัวกับพระเจ้า ผ่านการอธิษฐาน การอ่านและใคร่ครวญพระคัมภีร์ วัตถุประสงค์สำคัญคือการเสริมสร้างความสัมพันธ์กับพระเจ้าให้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น เพื่อรับการฟื้นฟูจิตวิญญาณ แสวงหาน้ำพระทัยของพระองค์ และเตรียมความพร้อมสำหรับการรับใช้ผู้อื่น โดยมีพระเยซูเป็นแบบอย่างในการแสวงหาที่สงบเพื่ออธิษฐานต่อพระบิดา แม้การปฏิบัติทั้ง 2 จะมีเป้าหมายสูงสุดที่แตกต่างกัน โดยสมถกรรมฐานมุ่งสู่การหลุดพ้นจากทุกข์ด้วยตนเอง ขณะที่การเข้าเงียบมุ่งเน้นการพัฒนาความสัมพันธ์กับพระเจ้า แต่ก็พบความสอดคล้องกันในหลักการพื้นฐาน คือ การพัฒนาจิตใจและจิตวิญญาณ ทั้งสองแนวทางต่างให้ความสำคัญกับการสร้างความสงบภายใน การปลีกตัวจากสิ่งรบกวนภายนอก และการเพ่งพินิจภายในตนเอง ซึ่งล้วนเป็นวิธีการที่นำไปสู่ความสงบสุขในการดำเนินชีวิตตามหลักศาสนาของตน

คำสำคัญ: สมถกรรมฐาน; การเข้าเงียบ; พระพุทธศาสนา; ศาสนาคริสต์

Abstract

This article aims to present a comparative analysis of the concepts and practices of Samatha meditation in Theravada Buddhism and the practice of spiritual retreats in Christianity. It analyzes the meaning, objectives, goals, and core principles of both practices to systematically highlight their similarities and differences. The study reveals that Samatha meditation in Buddhism is a method for training the mind to achieve tranquility and stability through concentration (samādhi). Its primary objective is to suppress the five hindrances (nīvaraṇa), which are obstacles to goodness and mental peace. The practice commences with the purification of moral conduct (sīla), establishing a firm foundation for the development of concentration and wisdom (paññā). The ultimate goal of Samatha meditation is to pacify and empower the mind, thereby creating a basis for the development of insight meditation (Vipassanā), which leads to the realization of the Four Noble Truths and the attainment of Nibbāna, the complete cessation of suffering. Conversely, a spiritual retreat in Christianity involves withdrawing from the distractions of daily life to spend personal time with God through prayer, reading, and contemplation of the Holy Scriptures. The principal objective is to deepen one's relationship with God, receive spiritual renewal, seek His will, and prepare for serving others. This practice is modeled after Jesus Christ, who sought solitary places to pray to the Father. Although the ultimate aims of the two practices differ—with Samatha meditation directed toward self-liberation from suffering and spiritual retreats focused on developing a relationship with God—a notable congruence is found in their fundamental principle: the cultivation of the mind and spirit. Both traditions emphasize the importance of cultivating inner peace, withdrawing from external disturbances, and engaging in introspection. These are methods that lead to a peaceful life in accordance with their respective religious tenets.

Keywords: Concentration Development; Silence Meditation; Buddhism; Christianity

บทนำ

การปฏิบัติสมถกรรมฐานในพระพุทธศาสนา หมายถึง อุบายวิธีสำหรับฝึกจิตให้สงบภาวะที่จิตสงบอันเกิดจากการเจริญสมถกัมมัฏฐานไม่ว่าจะได้สมาธิในระดับใดก็ตามก็ถือว่าได้สมาธิแล้ว (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 31 ข้อ 43 หน้า 65, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) เหตุที่ต้องฝึกจิตให้เกิดสมาธิตามหลักสมถภาวนา 40 ประการ เพราะว่าโดยธรรมชาติปุถุชนมักจะถูกกิเลสทำให้จิตไม่สงบเสมอการที่จิตไม่สงบนั้นเป็นเพราะจิตถูกนิวรณ์ 7 ชนิดเข้าครอบงำเมื่อมนุษย์ถูกกิเลสเหล่านี้ครอบงำแล้วจิตจะแกว่งไปตามอำนาจกิเลสไม่สามารถทรงตัวอยู่ในความนิ่งสงบได้การที่

จิตจะเป็นกลางหยุดนิ่งไม่ไหลเวียนไปตามอำนาจของกิเลสเป็นสิ่งที่กระทำได้ยากยิ่งพระพุทธศาสนาสอนว่าการที่จะเอาชนะกิเลสเหล่านี้ได้ต้องเปิดโอกาสให้ตนเองได้พัฒนาสมาธิจึงจะสามารถระงับกิเลสเหล่านี้ให้ลดลงโดยลำดับ ดังนั้นการปฏิบัติสมถภาวนาในพระพุทธศาสนามีหลายวิธีด้วยกัน แต่พระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาทมีความเชื่อและยอมรับแนวการปฏิบัติตามที่มีปรากฏหลักฐานอยู่ในพระไตรปิฎกและอรรถกถาว่าเป็นวิธีการที่ถูกต้องตามคำสอนของพระพุทธเจ้าและสามารถทำให้พุทธศาสนิกชนได้พัฒนาตนในการเจริญสมถะและวิปัสสนาภาวนาจากระดับปุถุชนธรรมดา เป็นพระอริยบุคคลซึ่งเป็นบุคคลในอุดมคติของพระพุทธศาสนา (พระครูพิพิธวรกิจจานุการ, หลักการและวิธีการปฏิบัติสมถภาวนา, 2567)

การเข้าเงียบหรือการเฝ้าเดี่ยวในศาสนาคริสต์ หมายถึง คือการใช้เวลากับพระเจ้าเป็นการส่วนตัวในแต่ละวันผ่านทางการอธิษฐาน การอ่าน/ท่องจำ/ใคร่ครวญพระคัมภีร์ หรือการอ่านหนังสือที่ช่วยให้เราเข้าใจพระเจ้าและพระประสงค์ของพระองค์มากขึ้น จุดประสงค์หลักของการเข้าเงียบเพื่อเป็นการสื่อสารระหว่างบาทหลวง นักบวช และสัตบุรุษเพื่อที่จะนำไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตและการเสริมสร้างความเป็นหนึ่งเดียวกันในครอบครัวของพระเจ้า ในแต่ละวันการเฝ้าเดี่ยวนั้นเป็นเวลาที่เราจะป้อนอาหารทางฝ่ายจิตวิญญาณของผู้ปฏิบัติ ในขณะที่อาหารที่สัตบุรุษรับประทานในแต่ละวันเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย แต่การเฝ้าเดี่ยวหรือการเข้าเงียบเป็นประโยชน์ต่อชีวิตทางฝ่ายจิตวิญญาณของผู้ปฏิบัติ ในการดำรงชีวิตคริสเตียนของสัตตบุรุษในแต่ละวันนั้นที่ต้องเจอกับสิ่งต่าง ๆ เยอะแยะมากมาย เมื่อผู้ปฏิบัติต้องการสติปัญญาและกำลังจากพระวจนะเพื่อนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน พระเยซูทรงตรัสไว้ว่า “มนุษย์จะดำรงชีวิตด้วยอาหารเพียงอย่างเดียวไม่ได้แต่ต้องดำรงชีวิตด้วยพระวจนะทุกคำซึ่งออกมาจากพระโอษฐ์ของพระเจ้า” (มธ. 4:4, สมาคมพระคริสธรรมไทย, 2010)

จากข้อพิจารณาการทำสมาธิแบบสมถะและการเข้าเงียบนั้นถูกมองว่าเป็นเครื่องมือ (mean) คือเป็นหลักปฏิบัติขั้นพื้นฐานในการที่บุคคลจะเข้าถึงเป้าหมายสูงสุดในแต่ละศาสนา และการทำสมาธิและการเข้าเงียบนั้นจะมุ่งเน้นไปที่ความสงบภายในและมีการเพ่งเป็นหลักปฏิบัติสำคัญ บทความนี้จึงต้องการนำเสนอแนวคิดเรื่องการปฏิบัติกรรมฐานตามแนวทางพระพุทธศาสนาและการเข้าเงียบในศาสนาคริสต์ ในแง่ของการเปรียบเทียบทั้งในด้านแนวคิด และแนวทางการปฏิบัติว่ามีความเหมือนและความต่างกัน อีกทั้งยังเกี่ยวกับเป้าหมายของการปฏิบัติที่เป็นผลอันเกิดขึ้นที่สอดคล้องกับแนวคิดได้อย่างชัดเจนยิ่งขึ้น

แนวคิดเรื่องสมถกรรมฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท

1. ความหมายของของการปฏิบัติสมถกรรมฐาน สมถกรรมฐาน หมายถึง “สมถะ” มีปรากฏในคัมภีร์พระอภิธรรม ว่า สมถะ หมายถึง ความไม่ฟุ้งซ่านแห่งจิต ภาวะที่จิตไม่ส่ายไปมา เป็นสภาพของจิตที่มีความสมดุล ตั้งมั่น และสงบแห่งสมาธิส่วน “กรรมฐาน” นั้นหมายถึง ฐานที่ตั้งการทำงานของจิตที่ผูกจิต หรือสิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์ใน การเจริญภาวนา ดังนั้น “สมถกรรมฐาน” ก็คือ ฐานที่ตั้งการทำงานของจิต ให้ตั้งมั่น เป็นสมาธิ ส่วนในคัมภีร์ธัมมสังคณีให้ความหมายไว้ว่า “กตโม ตสฺมึ สมเย สมโถ โหติ ยา ตสฺมึ สมเย จิตฺตสฺส ฐิติ สณฺฐิติ อวฏฺฐิติ อวิสาหาโร อวิกฺเขโป อวิสาหฏฺฐมานสตา สมโถ สมาธินฺทริยํ สมาธิพลํ สมฺมาสมาธิ อยํ ตสฺมึ สมเย สมโถ โหติ แปลความว่า สมถะ ที่เกิดขึ้นในสมัยนั้นเป็นไฉนความตั้งอยู่แห่งจิต ความดำรงอยู่ ความตั้งมั่น ความไม่ซัดส่าย ความไม่ฟุ้งซ่าน ความ

ที่จิตไม่ซัดส่าย สมถะ สมาธินทรีย์ สมาธิพละ สัมมาสมาธิ ในสมัยนั้น นี้ชื่อว่าสมถะ ที่เกิดขึ้นในสมัยนั้นดังนั้น สมถกัมมัฏฐาน จึงหมายถึงอุบายวิธีสำหรับฝึกจิตให้สงบ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 34 ข้อ 45 หน้า 30, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) สมถกรรมฐานหรือสมถภาวนา หมายถึงการฝึกสมาธิเพื่อระงับจากกิเลสและความรู้สึกปฏิบัติเพื่อให้จิตสงบ มีสมาธิ อันเป็นการบริหารจิตที่มักปฏิบัติควบคู่กับวิปัสสนากรรมฐานซึ่งเป็นการปฏิบัติเพื่อให้จิตเกิดปัญญารู้แจ้งในความเป็นจริง การปฏิบัติสมถกรรมฐานเป็นแนวทางท้าสมาธิที่สามารถน้าไปใช้กับการฟังธรรมก่อนเครียดก่อนนอน ได้ดีเพราะช่วยให้จิตใจของเราเกิดความสงบ ท้าให้หลับสบาย หรือหากท้าระหว่างวันก็เป็นตัวช่วยให้เกิดสมาธิและท้าให้อารมณ์มั่นคงขึ้นได้ด้วย (สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก, 2553)

จุดประสงค์ของการปฏิบัติสมถกรรมฐาน นั้นเป็นไปเพื่อการทำให้จิตใจสงบ: สมถกรรมฐานช่วยลดความฟุ้งซ่านและคลายความวุ่นวายในจิตใจ ทำให้จิตใจมีความสงบและมั่นคง และยังเป็นการสร้างสมาธิอันมาจากการปฏิบัติสมถกรรมฐานเป็นการฝึกจิตให้มีสมาธิ มุ่งให้จิตตั้งมั่นอยู่กับอารมณ์เดียว (เช่น การบริกรรมภาวนา การกำหนดลมหายใจ) รวมถึงเป็นพื้นฐานในการเจริญปัญญา:เมื่อจิตใจสงบและมีสมาธิแล้ว จะเป็นพื้นฐานที่ดีในการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งเป็นการเจริญปัญญาเพื่อรู้แจ้งเห็นจริงในสภาวธรรม นำไปสู่การบรรลุฌาน ในระดับสูงของการปฏิบัติสมถกรรมฐาน ผู้ปฏิบัติอาจบรรลุฌานหรือสมาบัติ ซึ่งเป็นสภาวะที่จิตสงบแน่วแน่และมีพลัง อีกทั้งการปฏิบัติสมถกรรมฐานยังมีประโยชน์อื่นๆ เช่น ช่วยให้มีสติปัญญาในการทำงานและแก้ปัญหาชีวิต

ส่วนเป้าหมายของการปฏิบัติสมถกรรมฐาน คือ การทำให้จิตใจสงบ มีสมาธิ และพร้อมสำหรับการเจริญปัญญา. สมถะช่วยให้จิตใจสงบจากนิวรณ์ (กิเลสที่ขัดขวางการปฏิบัติธรรม) และสร้างสมาธิ ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญสำหรับการเจริญวิปัสสนา (การเจริญปัญญาเพื่อความรู้แจ้ง) อันแสดงถึงหลักการสำคัญของการปฏิบัติสมถกรรมฐาน คือการฝึกจิตให้สงบและมีสมาธิ โดยการเลือกอารมณ์กรรมฐานที่เหมาะสม เช่น การบริกรรมพุทโธ การกำหนดลมหายใจ หรือการเพ่งกสิณ เพื่อให้จิตตั้งมั่นและไม่ฟุ้งซ่าน. การปฏิบัติสมถกรรมฐานมีจุดมุ่งหมายเพื่อเตรียมจิตให้พร้อมสำหรับการเจริญปัญญา (วิปัสสนากรรมฐาน) (สุชาดา ทองมาลัย และคณะ, 2561)

2. แนวคิดเรื่องสมถกรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนา พระพุทธศาสนาแบ่งกัมมัฏฐานออกเป็น 2 วิธีปฏิบัติด้วยกัน วิธีที่ 1 เรียกว่า สมถกัมมัฏฐาน วิธีที่ 2 เรียกว่า วิปัสสนากัมมัฏฐาน ในงานเขียนนี้ จะไม่นำเสนอขั้นตอนวิธีการฝึกจิตให้เกิดสมาธิในคัมภีร์วิสุทธิมรรคโดยละเอียด เพียงแต่จะชี้ให้เห็นว่า ภาวะที่จิตสงบอันเกิดจากการเจริญสมถกัมมัฏฐานไม่ว่าจะได้สมาธิในระดับใดก็ตามก็ถือว่าได้สมาธิแล้ว เหตุที่ต้องฝึกจิตให้เกิดสมาธิ เพราะว่าโดยธรรมชาติ ปุถุชนมักจะถูกกิเลสทำให้จิตไม่สงบเสมอ พระพุทธศาสนาอธิบายว่า การที่จิตไม่สงบนั้น เป็นเพราะจิตถูกนิวรณ์ 5 ชนิด เข้าครอบงำ กล่าวคือ นิวรณ์ 5 ชนิดนั้น คือ (1) กามฉันทะ ภาวะที่จิตมีความอยากได้รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ (ผัสสะ) ธัมมารมณ์ที่น่าใคร่ น่าพอใจ (2) พยาบาท ภาวะที่จิตมีความขัดเคืองใจ มองคนในแง่ร้าย (3) ถีนมิทธะ ภาวะที่จิตมีอาการหดหู่ เซื่องซึม ไม่เข้มแข็ง (4) อุทธัจจกุกกุจจะ ภาวะที่จิตฟุ้งซ่าน เดือดร้อนใจ จิตไม่หยุดนิ่ง และ (5) วิจิกิจฉา ภาวะที่จิตมีความสงสัย ลังเล มีความคิดแยกเป็น 2 ทาง เลือกไม่ถูกว่าจะไปทางไหน (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 23 ข้อ 64 หน้า 549, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) เมื่อมนุษย์ถูกกิเลสเหล่านี้ครอบงำแล้วจิตก็จะ

แกว่งไปตามอำนาจกิเลส ไม่สามารถทรงตัวอยู่ในความนิ่งสงบได้ จริงอยู่ การที่จิตจะเป็นกลาง หยุดนิ่ง ไม่ไหลเวียนไปตามอำนาจของกิเลสเป็นสิ่งที่กระทำได้ยากยิ่ง พระพุทธศาสนาสอนว่าการที่จะเอาชนะกิเลสเหล่านี้ได้ ต้องเปิดโอกาสให้ตนเองได้พัฒนาสมาธิ จึงจะสามารถระงับกิเลสเหล่านี้ให้ลดลงโดยลำดับได้

ส่วนการฝึกฝนจิตด้วยหลักสมถกัมมัฏฐานเป็นการเจริญสมาธิเพื่อให้จิตสงบและตั้งมั่น โดยมีวิธีการหลักคือการเลือกอารมณ์กรรมฐานที่เหมาะสมกับตนเอง และฝึกฝนจิตให้มีความสงบ สติ และสมาธิ โดยมีเป้าหมายเพื่อลดความฟุ้งซ่านและกิเลสต่าง ๆ ดังนี้

1) การชำระศีลให้บริสุทธิ์ตามหลักการปฏิบัติสมถกรรมฐาน การเจริญสมถภาวนาย่อมสำเร็จแก่ผู้มีศีลบริสุทธิ์เท่านั้น หากผู้ปฏิบัติเป็นพระภิกษุ ควรบำเพ็ญอภิสมาจาริกศีล ให้บริบูรณ์ดีเสียก่อน เช่น กวาดลานพระเจดีย์ลานต้นโพธิ์อุปัฏฐาก พระอุปัชฌาย์เป็นต้น ถ้ามีผู้กล่าวว่าอภิสมาจาริกวัตรไม่จำเป็นต้องรักษาก็ได้ ความจริงหาเป็น เช่นนั้นไม่ เพราะเมื่ออภิสมาจาริกวัตรบริบูรณ์ ศีลก็จะบริบูรณ์เมื่อศีลบริบูรณ์สมาธิก็ถึงความเป็น อัปปนาได้ ดังพระพุทธพจน์ว่า “การที่ภิกษุนั้นไม่บำเพ็ญอภิสมาจาริกวัตรให้บริบูรณ์ แล้วจัก บำเพ็ญศีลทั้งหลายให้บริบูรณ์ได้ นั่นไม่ใช่ฐานะที่จะมีได้” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 3 ข้อ 21 หน้า 29, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ฉะนั้น ภิกษุผู้ปฏิบัติควรบำเพ็ญวัตรต่าง ๆ ให้บริบูรณ์ด้วยดีเสียก่อน ต่อจากนั้นชำระศีลให้หมดจด คือไม่ล่วงละเมิดที่เป็นทางกายและวาจา ของบุคคลผู้สมทานศีล (พระพุทธโฆสเถระ, 2548) คฤหัสถ์ทั้งหลายพึงตั้งตนอยู่ในศีล 5 หรืออาชีวัฏฐมกศีล อุบาสกและอุบาสิกาตั้งอยู่ในศีล 8 สามเณรตั้งอยู่ในศีล 10 ภิกษุตั้งอยู่ในปาฏิโมกขสังวรศีล 227 เรื่องดังกล่าวนี้ มีหลักฐานที่ปรากฏในพระไตรปิฎก อรรถกถา และคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่า

ข้อปฏิบัติหรือกิจแรกที่พระสงฆ์จะต้องศึกษาอันเป็นจุดหมายสำคัญในพระพุทธศาสนา คือ ไตรสิกขา (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 3 ข้อ 529 หน้า 465, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) เพื่อแก้ความข้องใจของผู้ปฏิบัติที่ต้องการหาวิธีตัดข่ายตัณหา ที่เกิดเพราะอายตนะภายในและภายนอก ให้ขาดไป โดยมีขั้นตอน

ก. เบื้องต้น ผู้ปฏิบัติต้องตั้งอยู่ในปาริสุทธิศีล เพื่อความสำรวมระวัง 4 ประการ คือ

1) ปาติโมกขสังวรศีล ความสำรวมในพระปาติโมกข์ เว้นจากข้อห้าม ทำตามข้ออนุญาต ประพฤติ เคร่งครัดในสิกขาบท

2) อินทรียสังวรศีล ความสำรวมอินทรีย์ระวังไม่ให้บาปอกุศล ครอบงำ เมื่อรับรู้อารมณ์ด้วยอินทรีย์ 6

3) อาชีวปาริสุทธิศีล การเลี้ยงชีวิตโดยทางที่บริสุทธิ์ไม่ ประกอบอเนสนา (หลอกลวงเขาเลี้ยงชีพเป็นต้น

4) ปัจจัยสันนิสิตศีล พิจารณาใช้สอย ปัจจัย 4 ให้เป็นไปตามความหมายและประโยชน์ของสิ่งนั้น ไม่บริโภคด้วยตัณหา จะเห็นว่า ศีลจัดได้ ว่าเป็นจุดเริ่มแรก เป็นปทัฏฐานแห่งการบรรลุอริยมรรค เพราะเมื่อศีลบริสุทธิ์แล้ว ย่อมทำให้สมาธิ แน่วแน่ไม่เกิดความกังวลในการปฏิบัติธรรม (พระพุทธโฆสเถระ, 2548)

ข. สมาธิ คือ การตั้งใจมั่น เพื่อฝึกฝนอบรมใจตนให้ข้ามพ้นบ่วงกิเลส หมายถึงสมาบัติ 8 คือ รูปฌาน 4 และอรูปฌาน 4 อันเป็นบาทแห่งวิปัสสนา คือ เป็นเบื้องต้นที่ผู้ปฏิบัติจะยกจิตขึ้นสู่ การ

พิจารณาสังขารตามความเป็นจริง ซึ่งเป็นการปฏิบัติเริ่มจากสมถะเป็นพื้น เมื่อบรรลุที่สุดแห่ง ทุกข์ได้ เรียกว่าเจโตวิมุตติ คือ ความหลุดพ้นด้วยสมถะเป็นบาทฐาน (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 12 ข้อ 459 หน้า 497, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

ค. ปัญญา คือ รู้อย่างไม่วิปริต ใช้สติพิจารณากุศลธรรมและอกุศลธรรม รู้สิ่งที่เกื้อกูล และสิ่งไม่เกื้อกูลแห่งสัตว์ทั้งหลายด้วยปัญญาตามความเป็นจริง มีปัญญาพิจารณาเห็นความเกิด และความดับอันเป็นอริยะ ชำแรกกิเลสให้ถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบ ผลที่เกิดจากการฝึกปฏิบัติ ดังกล่าวเรียกว่าปัญญาที่ทำให้เห็นภัยในวัฏสงสาร เป็นปัญญาอันชอบ หมายถึง มัคคปัญญา ก่อให้เกิดความหลุดพ้นด้วยปัญญาที่เรียกว่า ปัญญาวิมุตติ เพราะเป็นความหลุดพ้นด้วยวิปัสสนาฉะนั้น ข้อวัตรปฏิบัติที่สำคัญ คือ การศึกษาเป็นสิ่งสำคัญซึ่งเป็นการศึกษาในสิ่งที่อยู่ ภายในระบบพฤติกรรมของแต่ละบุคคล หรือศึกษาตัวเอง โดยศึกษาและปฏิบัติในไตรสิกขา เริ่มต้น ด้วยศีล ได้แก่ ความสังวร สมาธิ ได้แก่ ความที่จิตไม่ฟุ้งซ่าน และปัญญา ได้แก่ ความรอบรู้ (พระพุทธโฆสเถระ, 2548)

3. การฝึกฝนจิตด้วยหลักสมถกัมมัฏฐาน เป็นการอธิบายถึงลักษณะการฝึกจิตให้เกิดสมาธิในลักษณะการเพ่งอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง ในลักษณะดังต่อไปนี้

ก. การฝึกจิตไม่ให้ลุ่มหลง อยากได้รูป เสียง กลิ่น รส ผัสสะ ที่น่าพอใจ ผู้ปฏิบัติต้องฝึกหัดมองสิ่งที่น่าใคร่น่าพอใจเหล่านี้ว่า เป็นของไม่มีความสวยงามที่แท้จริง ไม่คงทนถาวรอย่างที่เราคิดไว้ เมื่อเราฝึกฝนความคิดมองให้เห็นความจริงเช่นนี้ จิตที่เคยยึดมั่นถือมั่นก็จะค่อย ๆ คลายจากความยึดถือน้อยลงไปบ้าง การปล่อยวางจะทำได้ง่ายขึ้นกว่าเดิม เพราะการฝึกหัดมองให้เห็นความจริง จะทำให้เราได้ประสบกับความจริงด้วยตนเอง

ข. การฝึกจิตไม่ให้มีความขัดเคือง ไม่มองคนอื่นในแง่ร้าย ผู้ปฏิบัติจะต้องปลูกจิตที่มีแต่เมตตา รู้จักรักผู้อื่น อีกทั้งเพ่งกสิณที่มีสีต่าง ๆ เช่น สีเขียว (นีลกสิณ) สีเหลือง (ปีตกสิณ) สีแดง (โลหิตกสิณ) สีขาว (โอทาตกสิณ) จะทำให้จิตที่ชอบขัดเคือง มีปีติ (เอิบอิ่มใจ) โสมนัส (ความยินดี) เพิ่มขึ้น ความโกรธ ความขัดเคืองที่เคยมีมาก่อนก็จะค่อย ๆ จางหายไป

ค. การฝึกจิตไม่ให้ถูกถีนมิทธะอันเป็นภาวะที่จิตง่วงนอนเศร้าซึมเข้าครอบงำ ผู้ปฏิบัติต้องฝึกหัดการกำหนดลมหายใจเข้าหายใจออก (อานาปานสติ) เมื่อฝึกบ่อย ๆ จิตใจก็จะเข้มแข็ง ไม่ง่วงนอน ไม่เศร้าซึม เป็นจิตมีสมาธิเพิ่มขึ้น

ง. การฝึกจิตไม่ให้ความฟุ้งซ่านรำคาญ ผู้ปฏิบัติต้องฝึกหัดกำหนดลมหายใจเข้าหายใจออก (อานาปานสติ) เช่นเดียวกับผู้ถูกถีนมิทธะเข้าครอบงำ สภาวะจิตที่มีความเข้มแข็ง ก็จะมีสมาธิมากขึ้น ความฟุ้งซ่านหายไป มีแต่สมาธิเข้ามาแทนที่

จ. การฝึกจิตไม่ให้ความสงสัย (วิจิกิจฉา) เข้าครอบงำ ผู้ปฏิบัติจะต้องฝึกหัดให้เป็นคนมีเหตุผลตามหลักที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ การที่เราจะพัฒนาความสามารถทางปัญญาตามแบบอย่างของพระพุทธเจ้า ก็จะทำให้เราพบอุปสรรคน้อยลงจนหมดอุปสรรคในที่สุด

ดังนั้น ตามหลักพระพุทธศาสนา การที่จิตถูกนิวรณ์ตัวใดตัวหนึ่งในนิวรณ์ 5 เข้าครอบงำ ถือว่าจิตถูกรบกวนไม่เป็นสมาธิแล้ว ในความรู้สึกของคนทั่วไป การฝึกสมาธิต้องให้มีสมาธิมาก ๆ (ขั้นอัปปนาสมาธิ) จึงจะถือได้ว่า ประสบความสำเร็จในการฝึกสมาธิ หากฝึกสมาธิได้เพียงชั่วขณะ (ขณิกสมาธิ) ไม่ถือว่าประสบความสำเร็จ แต่ตามหลักวิปัสสนากัมมัฏฐาน จิตที่เป็นขณิกสมาธิ ก็เป็นพื้นฐานที่

สำคัญยิ่งในการพัฒนาวิปัสสนาปัญญา อย่างไรก็ตาม การที่จะใช้หลักสมถกัมมัฏฐาน เป็นเครื่องมือฝึกจิตให้ระงับนิวรณ์ตัวใดตัวหนึ่งหมดในทันทีทันใดนั้น นับว่าเป็นสิ่งที่ทำได้ยากยิ่ง

อย่างไรก็ตาม ผู้ที่จะปราศจากนิวรณ์ได้ทั้งหมดก็คือ พระอรหันต์ (ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานจนหมดกิเลสแล้ว) เท่านั้น การที่ปุถุชนทั่วไปจะเจริญสมถ-กัมมัฏฐานไปจนกว่าจะละนิวรณ์ได้ทั้งหมดแล้ว จึงหันไปฝึกวิปัสสนากัมมัฏฐาน นับว่าเป็นสิ่งที่เนิ่นช้าถ่วงเวลาในการปฏิบัติธรรมชั้นสูงสำหรับผู้ใคร่ต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ดังนั้น บุคคลทั่วไป แม้ยังไม่สามารถละนิวรณ์ได้หมดทุกตัว และมีสมาธิชั่วประเดี๋ยวเดียว (ขณิกสมาธิ) ก็สามารถนำสมาธิชนิดนี้ มาเป็นเครื่องมือในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานต่อไปได้ ขณะที่ผู้ปฏิบัติเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานอยู่ หากมีนิวรณ์ตัวใดตัวหนึ่งเข้ามาครอบงำในระหว่างนั้น ผู้ปฏิบัติก็จะสามารถฝึกกำหนดได้ทันที โดยการกำหนดรู้ตามความเป็นจริง จิตก็จะไม่ตกอยู่ในอำนาจของนิวรณ์เหล่านั้นและเมื่อผู้ปฏิบัติฝึกกำหนดรู้นิวรณ์ 5 อยู่บ่อย ๆ ก็สามารถใช้ความสงบขั้นขณิกสมาธิ เป็นเครื่องมือในการประหาณนิวรณ์ได้ โดยผ่านกระบวนการของวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้วยเหตุนี้ขณิกสมาธิก็จะเปลี่ยนสภาพเป็นมัคคสมาธิต่อไป

ประโยชน์ของการปฏิบัติสมถกรรมฐาน การปฏิบัติสมถกรรมฐานมีประโยชน์มากมาย ทั้งในด้านจิตใจและร่างกาย ช่วยให้เกิดความสงบ สมาธิ และยังสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อีกด้วย โดยประโยชน์หลักๆ ได้แก่ การลดความเครียด การมีสติ การจัดการอารมณ์ และการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น (พระบุญล้อม จารุธมฺโม และคณะ, 2567)

แนวคิดเรื่องการเข้าเงียบในศาสนาคริสต์

พระเยซูคริสต์ตรัสว่า “เราอาหารแห่งชีวิต”(ยน .6:35, สมาคมพระคริสธรรมไทย, 2010) เราจะเติบโตได้ก็โดย การมีความสัมพันธ์กับพระเยซูคริสต์ทุกวันเป้าหมายการเป็นคริสเตียนคือเราจะเป็นเหมือนพระเยซูคริสต์มากขึ้น คิดแบบพระองค์ พูดแบบที่พระองค์ตรัส วิธีการที่จะสัมพันธ์กับพระองค์คือ การจัดเวลาไว้อย่างสม่ำเสมอทุก ๆ วัน คุยกับพระองค์โดยการอธิษฐาน ฟังพระองค์ตรัสโดยการอ่านพระวจนะของพระองค์ และ สงบเงียบกับพระองค์อย่างตั้งใจเพื่อฟังพระสุรเสียงของพระองค์โดยตรง สิ่งนี้เราเรียกว่า การเข้าเงียบ

1. ความหมายของการเข้าเงียบในศาสนาคริสต์ ในพันธสัญญาใหม่ การเข้าเงียบ มาจากคำภาษากรีก ใช้หมายถึงความเงียบในพันธสัญญาใหม่ สื่อถึงบุคคลที่เก็บความลับหรือเก็บงำความรู้สึกและสื่อถึงการถูกทำให้เงียบ เช่น พระเยซูทรงสอนสาวกของพระองค์ให้ใช้ความเงียบ ความสันโดษและการพักผ่อน เพื่อเตรียมความพร้อมสำหรับพันธกิจในอนาคต (มาระโก 6:30-32, สมาคมพระคริสธรรมไทย, 2010) พระเยซูทรงใช้ช่วงเวลาแห่งความเงียบและความสันโดษ 40 วันเพื่อเข้าเฝ้าพระบิดา (มธ. 4:1, สมาคมพระคริสธรรมไทย, 2010)

การเข้าเงียบ หมายถึง การใช้เวลาส่วนตัวเข้าเฝ้าพระเจ้าเพื่ออยู่สนทนากับพระองค์ พระเยซูคริสต์ทรงทำเช่นนี้ไว้เป็นแบบอย่างให้แก่เรา ดังที่บันทึกไว้ในพระธรรม (มาระโก 1:35, สมาคมพระคริสธรรมไทย, 2010) ว่า “ครั้นถึงเวลาเช้ามืดพระองค์ได้ทรงลุกขึ้นเสด็จไปที่เปลี่ยว และทรงอธิษฐานที่นั่น” พระธรรมอีกตอนหนึ่งบันทึกว่า “เมื่อให้ประชาชนเหล่านั้นไปหมดแล้ว พระองค์เสด็จขึ้นภูเขาโดยลำพังเพื่ออธิษฐาน เวลาก็ดึกลง พระองค์ยังทรงอยู่ที่นั่นแต่ผู้เดียว” (มัวธิว 14:23, สมาคมพระคริสธรรมไทย, 2010) เราควรใช้เวลาเฝ้าเดี่ยวประจำทุกวันโดยการอ่านพระคัมภีร์และ

อธิษฐาน (เกรียงศักดิ์ วรรธนาศิรกุล, 2560) ดังนั้น “การเข้าเงียบ” จึงเป็นโอกาสที่จะมาอธิษฐานภาวนาส่วนตัว ในบรรยากาศที่สงัด โดยมีใจจดจ่อที่จะแสวงหาพระเจ้า และเป็นวิธีหนึ่งในการแสวงหาพระเจ้าโดยตั้งใจและเชื่อมโยงกับพระองค์ในระดับส่วนตัว (นียาห์ ซิโมน, 2568) “เมื่อทรงให้ฝูงชนกลับไปแล้ว พระองค์เสด็จขึ้นไปบนภูเขาโดยลำพังเพื่ออธิษฐาน จนกระทั่งค่ำลง พระองค์ยังทรงอยู่ที่นั่นแต่ผู้เดียว” (มธ. 14:23, สมาคมพระคริสธรรมไทย, 2010) หลักการสำคัญของการเข้าเงียบ (retreat) ในศาสนาคริสต์คือการปลีกตัวจากความวุ่นวายภายนอก เพื่อใช้เวลาอยู่กับตัวเองและพระเจ้าเป็นการส่วนตัว ผ่านการอธิษฐาน การอ่านพระคัมภีร์ และการใคร่ครวญในความเชื่อ โดยมีเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างความสัมพันธ์กับพระเจ้าและเติบโตในจิตวิญญาณ

ขณะที่วัตถุประสงค์ของการเข้าเงียบในศาสนาคริสต์ เพื่อเสริมสร้างความสัมพันธ์กับพระเจ้า เพื่อเรียนรู้และเติบโตในความเชื่อ เพื่อพักผ่อนและฟื้นฟูจิตวิญญาณ เพื่อหาคำตอบให้กับคำถามในชีวิต เพื่อเตรียมตัวสำหรับการรับใช้พระเจ้า การเข้าเงียบเป็นประสบการณ์ส่วนบุคคล และแต่ละคนอาจมีวิธีการปฏิบัติที่แตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับความเชื่อ, ความต้องการ, และสถานการณ์ของแต่ละคน

ส่วนเป้าหมายหลักของการเข้าเงียบ (Retreat) ในศาสนาคริสต์คือการปลีกตัวจากความวุ่นวายในชีวิตประจำวัน เพื่อใช้เวลาอยู่กับพระเจ้าอย่างเงียบสงบ, ไตร่ตรองถึงความเชื่อ, และเสริมสร้างความสัมพันธ์กับพระเจ้าให้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น. การเข้าเงียบอาจรวมถึงการอธิษฐาน, การอ่านพระคัมภีร์, การใคร่ครวญ, และการพักผ่อนเพื่อฟื้นฟูจิตวิญญาณ

2. การเข้าเงียบในพระคัมภีร์ศาสนาคริสต์ พระเยซูทรงสอนสาวกของพระองค์ว่าการใช้เวลาตามลำพังกับพระองค์ต้องมาก่อน พระองค์ตรัสกับพวกเขาว่า “มาเถิด จงปลีกตัวออกมาหาที่สงบเพื่อหยุดพักสักหน่อยหนึ่ง” (มาระโก 6:31, สมาคมพระคริสธรรมไทย, 2010) และพวกเขาก็ออกไป “ไปยังที่สงบตามลำพัง” (มธ. 14:13, สมาคมพระคริสธรรมไทย, 2010) จากพระคัมภีร์มีหลายครั้งที่พระเยซูแยกตัวออกมาจากผู้อื่นเพื่อจะได้เข้าเฝ้าพระบิดาของพระองค์เป็นประจำ อย่างที่ข้อพระคัมภีร์เหล่านี้ได้บอกแก่เราคือ "แล้วพระเยซูกับเหล่าสาวกของพระองค์มายังที่แห่งหนึ่งเรียกว่าเกทเสมนี พระองค์ตรัสกับพวกเขาว่า "จงนั่งอยู่ที่นี่ขณะที่เราไปอธิษฐานที่นั่น"" (มธ. 26:36, สมาคมพระคริสธรรมไทย, 2010)) "ครั้นเวลาเช้ามืดพระเยซูทรงลุกขึ้นแล้วเสด็จออกจากบ้านไปยังที่สงบเงียบและอธิษฐาน" (มาระโก 1:35, สมาคมพระคริสธรรมไทย, 2010)) "แต่พระเยซูมักจะทรงปลีกตัวไปอยู่ในที่สงบและอธิษฐาน" (ลูกา 5:16, สมาคมพระคริสธรรมไทย, 2010)

ในพันธสัญญาเดิม กล่าวถึงความเงียบว่าเราก็ควรนิ่งเงียบไว้ด้วยเช่นกัน โดยเฉพาะเมื่อเราถูกยั่วยุให้โมโห. สภษ.ข้อหนึ่งกล่าวว่า “บุคคลผู้ไม่โกรธเร็วเป็นคนประกอบด้วยความเข้าใจดียิ่ง; แต่บุคคลผู้มีใจฉุนเฉียวส่งเสริมความโฉดเขลาให้ยิ่งขึ้น.” (สภษ. 14:29, สมาคมพระคริสธรรมไทย, 2010) การรีบตอบกลับไปในสถานการณ์ที่ตึงเครียดอาจทำให้เราใช้คำพูดอย่างหุนหันพลันแล่นซึ่งทำให้รู้สึกเสียใจในภายหลัง. ในสภาพการณ์เช่นนั้น เราอาจใช้คำพูดที่ไม่ฉลาดและทำให้เรารู้สึกกระวนกระวายใจ

ในพันธสัญญาใหม่ได้กล่าวถึงการเข้าเงียบของพระเยซูว่า “ในตอนเช้าขณะที่ยังมืดอยู่พระเยซูทรงตื่นขึ้นและเสด็จออกไปยังที่เปลี่ยว และทรงอธิษฐานที่นั่น” (มาระโก 1:35, สมาคมพระคริสธรรมไทย, 2010) นั่นเป็นวิธีหนึ่งในการลดเสียงรบกวนจากภายนอก พระเยซูยังทรงสอนเราอีกวิธีหนึ่ง: “ เมื่อท่านอธิษฐาน จงเข้าไปในห้อง ปิดประตู และอธิษฐานต่อพระบิดาของท่านผู้ทรงสถิตในที่

ลี้ลับ” (มธ. 6:6, สมาคมพระคริสธรรมไทย, 2010) และยังกล่าวอีกว่า “ผู้ที่ยับยั้งริมฝีปากของตนย่อมประพฤติเป็นคนมีปัญญา.” “คนที่มีความสังเกตเข้าใจลึกซึ้งคือคนที่นิ่งเงียบอยู่.” (สภษ. 10:19, สมาคมพระคริสธรรมไทย, 2010) ขอให้พิจารณาว่าพระเยซูทรงแสดงให้เห็นความสุขุมและความเข้าใจอย่างยอดเยี่ยมเพียงไรด้วยการนิ่งเงียบ เมื่อทรงสังเกตว่าไม่มีประโยชน์ที่จะพูดในสถานการณ์ที่พวกศัตรูมุ่งร้ายต่อพระองค์ “พระเยซูจึงทรงนิ่งอยู่.” (มธ. 26:63, สมาคมพระคริสธรรมไทย, 2010) ต่อมา เมื่อถูกพิจารณาคดีต่อหน้าปีลาต พระเยซู “ไม่ได้ตอบ.” ด้วยความสุขุม พระองค์ทรงเลือกปล่อยให้การกระทำของพระองค์ที่รู้กันดีอยู่แล้วตอบข้อกล่าวหาของพวกเขา (มธ. 27:11, สมาคมพระคริสธรรมไทย, 2010)

3. วิธีการปฏิบัติการเข้าเงียบในศาสนาคริสต์ การอยู่ในพระคริสต์ และให้พระคริสต์อยู่ในเราเป็นเป้าหมายของคริสเตียน พระเยซูตรัสว่า“ถ้าท่านทั้งหลายเข้าสนิทอยู่ในเรา และถ้อยคำของเราฝังอยู่ในท่านแล้ว ท่านจะขอสิ่งใด ซึ่งท่านปรารถนาก็จะได้สิ่งนั้น พระบิดาทรงรักเราฉันใด เราก็จะรักท่านทั้งหลายฉันนั้น จงยึดมั่นอยู่ในความรักของเรา ถ้าท่านทั้งหลายประพฤติตามพระบัญญัติของเรา ท่านก็จะยึดมั่นอยู่ในความรักของเรา เหมือนดังที่เราประพฤติตามพระบัญญัติของพระบิดา และยึดมั่นอยู่ในความรักของพระองค์ นี่คือสิ่งที่เราได้บอกแก่ท่านทั้งหลายแล้ว เพื่อให้ความยินดีของเราดำรงอยู่ในท่าน และให้ความยินดีของท่านเต็มเปี่ยม” (ยน. 15:7-11, สมาคมพระคริสธรรมไทย, 2010)

สิ่งหนึ่งที่ต้องเข้าใจก็คือ เราถูกสร้างมาให้นมัสการและมีสามัคคีธรรมกับพระเจ้าพระผู้สร้าง พระเจ้าปรารถนาที่จะใช้เวลากับเรา ช่วยให้เกิดการเติบโตฝ่ายวิญญาณ ได้เรียนรู้ถึงน้ำพระทัยของพระเจ้าที่มีต่อเรามากขึ้น ทำให้เราเห็นการทรงนำของพระเจ้าในชีวิตและสุดท้าย เป็นการเสริมสร้างกล้ามเนื้อฝ่ายวิญญาณให้แข็งแกร่งมากยิ่งขึ้น การเข้าเงียบลำดับขั้นตอนต่อไปนี้

3.1 การปลีกตัว การเข้าเงียบมักเกี่ยวข้องกับการปลีกตัวจากสิ่งรบกวนภายนอก เช่น โทรศัพท์, โซเชียลมีเดีย, และภาระผูกพันต่างๆ เพื่อให้มีสมาธิกับการภาวนาและการใคร่ครวญ ได้แก่

3.1.1 เริ่มต้นจากท่าทีในใจของเราก่อนหมายความว่าเราต้องมีใจที่หิวกระหายหาพระเจ้า (สดด.63:1, สมาคมพระคริสธรรมไทย, 2010)

3.1.2 เลือกเวลาที่เหมาะสม การใช้เวลานานแค่ไหน ความจริงเป็นเรื่องยากที่จะบอกว่า เราควรใช้เวลานานแค่ไหน 20 นาที ,ครึ่งชั่วโมง, 1 ชั่วโมง หรือมากกว่านั้น เนื่องจากการเฝ้าเดี่ยว เราต้องมีเวลาอ่านพระคัมภีร์ด้วย จึงเห็นว่า 10 -20 นาที จะน้อยเกินไป อย่างไรก็ตาม เราควรกำหนดเวลาไว้ว่าจะใช้เวลาแต่ละวันนานแค่ไหน บางคนแบ่งเวลาเฝ้าเดี่ยวออกเป็น 2 ครั้ง คือ ตอนเช้าและก่อนนอน ถ้าเช่นนั้นก็ควรกำหนดเวลาให้แน่นอนไว้ทั้ง 2 ครั้ง การกำหนดเวลาแน่นอน เป็นการบังคับตัวเอง และสร้างนิสัยให้ตัวเราด้วย หลายคนใช้เวลา 1 ช.ม.เป็นจุดเริ่มต้น พระเยซูคริสต์ตรัสกับปต.ว่า “เป็นอย่างไรน่ะ ท่านทั้งหลายจงคอยเฝ้าระวังอยู่กับเราสักทุ่มเดียว (1 ช.ม.) ไม่ได้หรือ จงเฝ้าระวัง และอธิษฐาน เพื่อท่านจะไม่ต้องถูกทดลอง จิตใจพร้อมแล้วก็จริง แต่กายยังอ่อนกำลัง (มธ. 26:40, สมาคมพระคริสธรรมไทย, 2010)

3.1.3 การแบ่งเวลาเมื่อปฏิบัติการเข้าเงียบ เป็นการจัดสรรเวลาให้เหมาะสม โดยมีลักษณะดังนี้

ก. สำรวจดูจิตใจตนเอง ถ้ามีอะไรที่ไม่ถูกต้อง เราควรสารภาพต่อพระเจ้า เพื่อเราจะมีจิตใจกล้าเข้าเฝ้าพระองค์ต่อไป (1 ยน. 1: 9, สมาคมพระคริสธรรมไทย, 2010)

ข. สรรเสริญและขอบพระคุณ คิดถึงสิ่งที่พระเจ้าทรงโปรดประทานแก่เรา เฉพาะเจาะจง และเป็นเรื่องจริง พิจารณาความรอดที่ประทานให้ อาหาร เสื้อผ้า ,แสงแดด, ที่อยู่อาศัย ,เพื่อน ฯลน และขอบพระคุณ (อฟ. 5:19, สมาคมพระคริสธรรมไทย, 2010)

ค. สรรเสริญพระลักษณะของพระเจ้า (สดด. 22: 3, สมาคมพระคริสธรรมไทย, 2010) ความสัตย์ซื่อ ความบริสุทธิ์ และความประเสริฐ

ง. รับฟังพระสุรเสียงของพระเจ้าโดยการอ่านพระคัมภีร์ และสงบใจฟังพระองค์ (สดด. 62: 3, สมาคมพระคริสธรรมไทย, 2010) การเข้าเฝ้าพระเจ้าต้องมีเวลาให้พระองค์ตรัสกับเราบ่อยครั้ง หลังจากการอ่านพระคัมภีร์ พระองค์ทรงนำความคิดของเราให้เข้าใจพระทัยของพระองค์ ซึ่งเราควรจดบันทึนสิ่งเหล่านี้เอาไว้ บางครั้งพระองค์อาจจะนำเราระลึกถึงคนบางคน, บางเรื่อง เพื่อเราจะได้อธิษฐานเผื่อ บางครั้งพระองค์ประทานความคิดใหม่ในการสร้างสรรการงานของพระองค์

จากในพระคัมภีร์ เวลากำหนดเวลาที่แน่นอนให้ตนเอง พระเยซูคริสต์เฝ้าเดี่ยวตอนเช้าตรู่ (มาระโก 1: 35, สมาคมพระคริสธรรมไทย, 2010) คุกเข่าลงวันละ 3 เวลา (ดนล. 6:10, สมาคมพระคริสธรรมไทย, 2010) กษัตริย์ดาวิด เข้าเฝ้ากลางคืน ก่อนนอน (สดด. 119:147, สมาคมพระคริสธรรมไทย, 2010) หรือเวลาที่เงียบสงบสำหรับเรา แต่เราควรกำหนดแน่นอน และควรเลือกเวลาที่เราสดชื่น

การเตรียมความพร้อม โดยมีการเลือกสถานที่ที่เหมาะสม สถานที่ที่ดีที่สุดคือที่สงบเงียบ ไม่วุ่นวายเพราะเป็นที่ที่เราจะสงบใจเข้าเฝ้าพระเจ้า สถานที่เหมาะสมในพระคัมภีร์ ที่เปลี่ยว (มาระโก 1:35, สมาคมพระคริสธรรมไทย, 2010) ,บนที่นอน (สดด. 63 :6, สมาคมพระคริสธรรมไทย, 2010), อยู่ตามลำพัง (ลูกา 9 :18, สมาคมพระคริสธรรมไทย, 2010) บนภูเขา (ลูกา 21:37, สมาคมพระคริสธรรมไทย, 2010), ริมฝั่งแม่น้ำ (กิจการ 16:13, สมาคมพระคริสธรรมไทย, 2010) ที่ใดก็ได้ที่เป็นมุมสงบสำหรับเรา บางคนอยู่ในบ้านที่มีคนพลุกพล่าน เราอาจต้องใช้เวลาที่คนอื่นพักผ่อน และอาจต้องใช้เตียงนอนของตนเอง และเตรียมสิ่งที่จำเป็นสำหรับการเข้าเงียบ เช่น พระคัมภีร์ สมุดเล็กๆสักเล่ม ดินสอปากกา เพื่อจดบันทึกสิ่งที่พระเจ้าตรัสกับเราเป็นพิเศษสิ่งที่เราได้เรียนรู้ หรือแม้แต่เรื่องที่เราทูลขอ

3.2 การเข้าเงียบด้วยการอ่านพระคัมภีร์ การอ่านพระคัมภีร์เป็นส่วนสำคัญของการเข้าเงียบ เพื่อทำความเข้าใจพระวจนะของพระเจ้าและนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิต ดังนี้

3.2.1 การท่องจำข้อพระคัมภีร์ เป็นเพียงส่วนหนึ่งที่ทำให้พระวจนะนั้นเป็นเรื่องส่วนตัวสำหรับเรา เราจะต้องประยุกต์พระคำในการดำเนินชีวิตของเราด้วย ต้องยอมให้พระวจนะเป็นโคมส่องเท้าในทางที่เดินไป (สดด. 119:105, สมาคมพระคริสธรรมไทย, 2010) เราต้องถามตัวเองว่าพระคำตอนนี้ตรัสอะไรกับเราเดี๋ยวนี้ และเราจะทำอย่างไร พระคำของพระเจ้าให้คำแนะนำแก่เราว่าควรใช้อย่างไร

3.2.2 ตั้งใจค้นหาสิ่งที่พระเจ้าปรารถนาให้เราประยุกต์ใช้ในชีวิตส่วนตัว ตัวอย่าง เช่น เรื่องการดูแลพระวิหารพระเจ้าตอนนี้พระคัมภีร์พูดตรงๆ คือร่างกาย เราสามารถนำมาพิจารณาได้มากมาย เช่น อุปนิสัยเดิมอะไรที่เราทำหรือยังมีสิ่งเสพติดที่เป็นอันตรายต่อร่างกาย หากเรายังทำอยู่ให้เราเชื่อพระคัมภีร์และทำตามโดยการเลิกสิ่งเหล่านั้นเสีย “ท่านรู้แล้วไม่ใช่หรือว่า ร่างกายของพวกท่านเป็นวิหารของพระวิญญาณบริสุทธิ์ผู้สถิตในท่าน ผู้ซึ่งพวกท่านได้รับจากพระเจ้า และท่าน

ทั้งหลายไม่ใช่เจ้าของตัวท่านเอง?เพราะว่าพระเจ้าทรงซื้อท่านไว้แล้วด้วยราคาสูง ฉะนั้น จงถวายพระเกียรติแด่พระเจ้าด้วยร่างกายของพวกท่านเถิด” (1 คร. 6:19, สมาคมพระคริสธรรมไทย, 2010)

“จงให้เวลาที่ผ่านไปแล้วนั้น เพียงพอสำหรับการทำสิ่งที่คนต่างชาติชอบกระทำ คือการปล่อยตัวตามราคะตัณหา ตามใจปรารถนาชั่ว การเมาเหล้าอุ่น การเลี้ยงกันอย่างถึงใจ การกินเหล้าวุ่นวายกัน และการไหว้รูปเคารพอันน่ารังเกียจ” (1 ปต. 4:3, สมาคมพระคริสธรรมไทย, 2010) หรือแม้แต่เรื่องการเทียมแอก หมายถึง การลงหุ้นส่วนชีวิต การแต่งงาน เราต้องพิจารณาให้ดี พระเจ้าคัมภีร์สอนให้เราไม่เทียมแอกกับคนที่ยังไม่เชื่อพระเจ้า “อย่าเข้าเทียมแอกกับคนที่ไม่เชื่อ เพราะว่าความชอบธรรมจะมีส่วนอะไรกับความอธรรม? และความสว่างจะมีส่วนกับความมืดได้อย่างไร?” (2 โครินธ์ 6:14, สมาคมพระคริสธรรมไทย, 2010)

3.2.3 ควรศึกษาในเรื่องหลัก ๆ ก่อนลงลึกในรายละเอียด “เพราะแผ่นดินเองทำให้พืชงอกงามโดยขึ้นเป็นลำต้นก่อน ภายหลังก็ออกรวง แล้วก็มีเมล็ดข้าวเต็มรวง” (มาระโก 4:28, สมาคมพระคริสธรรมไทย, 2010) พระเยซูให้ภาพการเติบโตในความเชื่อของเราจะเกิดขึ้นค่อยเป็นค่อยไปและมีลำดับ ในการศึกษาพระคัมภีร์ก็เป็นอย่างนั้น เหมือนการศึกษาแผนที่ในเมืองใหญ่ๆ สักเมือง เราต้องจับทางก่อนว่าถนนสายหลักอยู่ตรงไหน แล้วจึงค่อยๆ ลงไปไล่ดูในตรอกซอกซอยจนเข้าใจภาพทั้งหมดมากขึ้นเรื่อย ๆ

3.2.4 ตั้งใจเรียนพระคัมภีร์ในโปรแกรมที่คริสตจักรสร้างขึ้นว่า “แหม ข้าพระองค์รักพระธรรมของพระองค์จริงๆ เป็นคำภาวนาของข้าพระองค์วันยังค่ำ” (สดด. 119:97, สมาคมพระคริสธรรมไทย, 2010) คริสตจักรมีระบบการสอนพระคัมภีร์เป็นขั้น ๆ เพื่อให้เรารับรู้พระคัมภีร์อย่างค่อยเป็นค่อยไปตั้งแต่รากฐานจนถึงขั้นสูง เนื้อหาคำสอนได้รับการกลั่นกรองในความถูกต้องและเป็นประโยชน์แก่สมาชิก ฉะนั้นการเข้าโปรแกรมพระคัมภีร์ของคริสตจักรจึงช่วยเราได้มากให้เข้าใจพระคัมภีร์อย่างเป็นระบบและครบถ้วน

3.2.5 เมื่อมีคำถามให้สอบถามมายังพี่เลี้ยงหรือผู้นำในคริสตจักร “เมื่อไม่มีการชี้แนะประชาชนก็ล้มลง แต่โดยมีที่ปรึกษามาก ก็มีความปลอดภัย” (สภษ. 11:14, สมาคมพระคริสธรรมไทย, 2010) ทุกครั้งก่อนจะเลิกอ่านพระคัมภีร์ให้อธิษฐานขอบพระคุณพระเจ้าที่ได้ทรงประทานพระพรให้เราได้อ่านพระวจนะของพระองค์ และขอให้พระองค์ได้ให้พระวิญญาณฯที่ทำให้เราได้ทราบถึงข้อพระวจนะของพระองค์อย่างลึกซึ้งและถูกต้อง เพื่อว่าเราจะได้นำพระวจนะไปใช้ตามพระประสงค์ของพระองค์ “พระองค์ได้สะสมพระดำรัสของพระองค์ไว้ในใจของข้าพระองค์ เพื่อข้าพระองค์จะไม่ทำบาปต่อพระองค์” (สดด. 119:11, สมาคมพระคริสธรรมไทย, 2010)

3.3 การเข้าเงียบด้วยการอธิษฐานทูลขอ การเข้าเงียบมีความสำคัญมากต่อชีวิตคริสเตียน เพราะเป็นช่วงเวลาที่คริสเตียนผู้นั้นได้พบพระเจ้าเป็นการส่วนตัว จำเป็นอย่างยิ่งที่คริสเตียนต้องสามัคคีธรรมกับพระเจ้าเป็นการส่วนตัวทุกวัน “จงอธิษฐานวิงวอนทุกอย่างจงขอโดยพระวิญญาณทุกเวลา ทั้งนี้จงระวังตัวด้วยความเพียรทุกอย่างจงอธิษฐานเพื่อธรรมิกชนทุกคน และอธิษฐานเพื่อข้าพเจ้าด้วยเพื่อจะทรงประทานให้ข้าพเจ้ามีคำพูดและเกิดใจกล้าประกาศและสำแดงข้อลับลึกแห่งข่าวประเสริฐได้” (อฟ. 6:18, สมาคมพระคริสธรรมไทย, 2010)

3.3.1 การอธิษฐานทูลขอ ไม่เพียงเพื่อตัวเราเอง แต่เพื่อคนอื่น ๆ เช่น ญาติของเราที่ยังไม่รู้จักพระเจ้า เผื่อปัญหาที่กำลังเผชิญ เผื่อครอบครัว เผื่อผู้รับใช้ การอธิษฐานทูลขอควรเฉพาะเจาะจงระบุไปว่า เราขออะไรแน่นอน (รม.1: 9, สมาคมพระคริสธรรมไทย, 2010)

3.3.2 อธิษฐานในพระนามพระเยซู และขอบพระคุณโดยความเชื่อจบคำอธิษฐานด้วยการกล่าวว่า “อธิษฐานในพระนามพระเยซูคริสต์เจ้า อาเมน” เป็นการสรุปว่าทุกสิ่งที่ทูลขอนั้น โดยผ่านทางพระเยซู พระบิดาทรงสัญญาตอบเราเมื่อเราอาสัย พระนามพระเยซู ด้วยความศรัทธา และจริงใจ (ยน.14 :14, สมาคมพระคริสธรรมไทย, 2010)คำว่า “อาเมน” แปลว่า ” ขอให้เป็นไปดังนั้น”

3.4 การเข้าเงียบด้วยการใคร่ครวญ เป็นการใช้เวลาเงียบๆ เพื่อใคร่ครวญถึงความเชื่อ, ประสบการณ์ชีวิต, และความสัมพันธ์กับพระเจ้า

พระคัมภีร์บอกเราเกี่ยวกับคนที่ดำเนินในแนวทางที่ชอบธรรมว่า “เขาคิดรำพึงอยู่ในพระธรรมของ [พระเจ้า] ทั้งกลางวันและกลางคืน.” (พคค. 1:2, สมาคมพระคริสธรรมไทย, 2010) สภาพแวดล้อมแบบไหนที่เหมาะที่สุดสำหรับการใคร่ครวญอย่างนั้น

ยิศฮาคบุตรของอับราฮามปฐมบรรพบุรุษ ‘ออกไปที่ทุ่งนาเพื่อจะตรึกตรองถึงเรื่องต่าง ๆ ในเวลาเย็น.’ (ยรม. 24:63, สมาคมพระคริสธรรมไทย, 2010) ท่านเลือกเวลาและสถานที่ซึ่งเงียบสงบเพื่อจะใคร่ครวญ. ช่วงที่เงียบสงัดยามกลางคืนเป็นเวลาที่กษัตริย์ดาวิดใช้เพื่อใคร่ครวญ. (พคค. 63:6, สมาคมพระคริสธรรมไทย, 2010) แม้แต่พระเยซูซึ่งเป็นมนุษย์สมบูรณ์ก็ยังพยายามหาโอกาสที่จะอยู่คนเดียวและคิดใคร่ครวญ ห่างจากเสียงโหวกเหวกของฝูงชน ที่ภูเขาซึ่งห่างไกลจากผู้คน ที่ทะเลทรายและในสถานที่อื่น ๆ ซึ่งห่างจากผู้คน (ลก. 4:42, สมาคมพระคริสธรรมไทย, 2010)

ผลดีของความเงียบซึ่งช่วยฟื้นฟูสุขภาพเป็นเรื่องที่ไม่อาจปฏิเสธได้. สภาพแวดล้อมที่เงียบสงบส่งเสริมให้เราสามารถตรวจสอบตัวเองได้ดี ซึ่งเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับการปรับปรุงตัวเอง. ความเงียบสามารถส่งเสริมให้เรามีจิตใจที่สงบ. การใคร่ครวญในช่วงเวลาที่เงียบสงบสามารถก่อให้เกิดความเจียมตัวและความถ่อมใจในตัวเรา และสามารถช่วยให้เราเห็นความสำคัญมากขึ้นต่อสิ่งที่สำคัญอย่างแท้จริงในชีวิต

ผู้นมัสการแท้ในปัจจุบันกำลังประกาศข่าวดีเรื่องราชอาณาจักรของพระเจ้า “ไปทั่วแผ่นดินโลกที่มีคนอาศัยอยู่” อย่างขันแข็ง. (มธ. 24:14, สมาคมพระคริสธรรมไทย, 2010) เสียงอันน่ายินดีที่เกิดจากการประกาศนี้ดังขึ้นเรื่อย ๆ ขณะที่จำนวนของพวกเขาเพิ่มขึ้น. (มีคาห์ 2:12, สมาคมพระคริสธรรมไทย, 2010) ขอให้เราเป็นส่วนหนึ่งในหมู่ผู้คนที่ประกาศข่าวดีเรื่องราชอาณาจักรและพูดเกี่ยวกับพระราชกิจอันมหัศจรรย์ของพระเจ้าด้วยใจแรงกล้า. ขณะที่เราร่วมในงานสำคัญนี้ ขอให้รูปแบบชีวิตของเราสะท้อนให้เห็นด้วยว่าเราตระหนักว่าในบางครั้งความเงียบมีค่าดุจทองคำ (คุณพ่อนพรัตน์ เรือนกุล, 2567)

ความสอดคล้องและความแตกต่างของการปฏิบัติสมถกรรมฐานในพระพุทธศาสนากับการเข้าเงียบในศาสนาคริสต์

การเข้าใจหลักการการปฏิบัติสมถกรรมฐานในพระพุทธศาสนากับการเข้าเงียบในศาสนาคริสต์มีจุดมุ่งหมายและวิธีการที่แตกต่างกัน โดยศาสนาพุทธเน้นการเจริญสติเพื่อการหลุดพ้นจากทุกข์

ในขณะที่ศาสนาคริสต์มุ่งเน้นการฝึกสมาธิเพื่อความสัมพันธ์ที่ลึกซึ้งกับพระเจ้าและการพัฒนาคุณธรรม โดยจะพบถึงความสอดคล้องและความแตกต่างกัน ดังต่อไปนี้

1. ความสอดคล้องในแง่ของหลักการปฏิบัติสมถกรรมฐานและการเข้าเงียบคือการพัฒนาจิตใจและจิตวิญญาณ โดยทั้งสองศาสนาเน้นไปที่การสร้างความสงบสุขภายในจิตใจเป็นสำคัญ รวมถึงการใช้การอยู่กับปัจจุบันขณะ อีกทั้งการฝึกกรรมฐานกับการเข้าเงียบถือว่าเป็นวิธีการเจริญสมาธิตรงกับคำว่า meditation อันเป็นวิธีการเพ่งพินิจภายในจิตใจ รวมถึงเข้าใจตัวตน แม้ว่าตัวตนในความหมายของสมถกรรมฐานจะหมายถึงการเพ่งไปที่ตัวตนในแต่ละด้านเป็นหลักเพื่อสร้างความสงบทางจิตใจ ขณะที่ตัวตนในการเข้าเงียบคือใช้การเข้าใจตัวเองตามหลักการพินิจอันเกิดจากความสัมพันธ์กับพระเจ้าและหลักความรักเป็นสำคัญ

2. ความแตกต่าง จะพบว่าพระพุทธศาสนาเถรวาทมีหลักการที่การรู้เท่าทันอารมณ์และความรู้สึก การยอมรับสภาวะที่เป็นจริงโดยไม่มีการปรุงแต่ง ส่วนวิธีการอยู่ที่การฝึกสมาธิในรูปแบบต่าง ๆ เช่น อานาปานสติ (การมีสติอยู่กับลมหายใจ) การเจริญสติในอิริยาบถต่างๆ (การเดิน การนั่ง การยืน การนอน) ส่วนเป้าหมายนั้นมุ่งเน้นที่การเจริญสติเพื่อการดับทุกข์และบรรลุถึงการหลุดพ้น (นิพพาน) ขณะที่ศาสนาคริสต์มีหลักการที่ความเชื่อในพระเจ้า การสำนึกผิดในบาป ความรักและความเมตตาต่อผู้อื่น ส่วนวิธีการมุ่งเน้นไปที่การสวดภาวนา (การพูดคุยกับพระเจ้า) การใคร่ครวญพระวจนะของพระเจ้า การฝึกสมาธิในรูปแบบต่างๆ ที่เน้นการอยู่กับพระเจ้าและความเงียบ และมีเป้าหมายไปที่การพัฒนาความสัมพันธ์กับพระเจ้า การฝึกฝนคุณธรรม การรับใช้ผู้อื่น และการเข้าถึงความสงบสุขภายใน

องค์ความรู้ใหม่

ภาพประกอบ 1 แนวทางการปฏิบัติสมถกรรมฐานและการเข้าเงียบ

คำอธิบาย

1. พื้นฐานแห่งจริยธรรม ทั้งสองแนวทางให้ความสำคัญกับการเตรียมความพร้อมของชีวิตก่อนเข้าสู่ความสงบ พระพุทธศาสนาเน้นการชำระศีลให้บริสุทธิ์เพื่อให้สมาธิถึงระดับอัปปนาได้ง่ายขึ้น

และลดความกังวล ส่วนศาสนาคริสต์ เน้นการสำรวจจิตใจและสารภาพบาปต่อพระเจ้า เพื่อให้มีจิตใจที่กล้าพอจะเข้าเฝ้าพระองค์

2. วิธีการ เป็นการสร้างสภาพแวดล้อมและเทคนิคเพื่อตัดสิ่งรบกวนภายนอก พระพุทธศาสนาใช้อารมณ์กรรมฐาน เช่น ลมหายใจหรือกสิณ เพื่อระงับนิวรณ์ ขณะที่ศาสนาคริสต์ใช้พระวจนะและการอธิษฐานเป็นช่องทางสื่อสาร

3. เป้าหมายปลายทาง แม้จะมีวิธีการที่คล้ายกัน แต่เป้าหมายสุดท้ายมีความต่างทางแนวคิด พระพุทธศาสนา มุ่งเน้นความสงบเพื่อเป็นบาทฐานของวิปัสสนา นำไปสู่ปัญญาและการหลุดพ้นในที่สุด ส่วนศาสนาคริสต์ มุ่งเน้นการเสริมสร้างความสัมพันธ์กับพระเจ้า เพื่อให้เข้าใจพระประสงค์และเติบโตในความเชื่อ

บทสรุป

การปฏิบัติสมถภาวนา พบว่า ประการแรก คือต้องชำระศีลให้บริสุทธิ์ ได้แก่ 1) การชำระศีลให้บริสุทธิ์ตามหลักการปฏิบัติสมถกรรมฐาน คือ การเจริญสมาธิเพื่อให้จิตสงบและตั้งมั่น ซึ่งจะส่งผลให้การรักษาศีลเป็นไปอย่างบริสุทธิ์และมีประสิทธิภาพมากขึ้น โดยสมถกรรมฐานจะช่วยระงับกิเลสและความฟุ้งซ่านของจิตใจ ทำให้จิตใจมีความสงบและมีสมาธิ ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานและนำไปสู่การดับทุกข์ได้อย่างแท้จริง 2) การฝึกฝนจิตด้วยหลักสมถกัมมัฏฐาน เป็นการปฏิบัติธรรมเพื่อฝึกฝนจิตใจให้สงบ มีสมาธิ และตั้งมั่น โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อลด ละ เลิก กิเลสและความฟุ้งซ่านต่าง ๆ ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญสำหรับการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานต่อไป

การเข้าเงียบในศาสนาคริสต์ เป็นการปลีกตัวจากชีวิตประจำวันเพื่อใช้เวลาในการภาวนาใคร่ครวญ และใกล้ชิดกับพระเจ้ามากขึ้น การเข้าเงียบอาจทำได้ทั้งแบบส่วนตัว หรือร่วมกับกลุ่มคนอื่น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อฟื้นฟูจิตวิญญาณและเสริมสร้างความสัมพันธ์กับพระเจ้า

ความแตกต่างของการปฏิบัติสมถกรรมฐานในพระพุทธศาสนากับการการเข้าเงียบในศาสนาคริสต์ คือ เป้าหมาย วิธีการ หลักการสำคัญ ความคล้ายคลึง ทั้งสองศาสนามีการฝึกสมาธิเพื่อการพัฒนาจิตใจและจิตวิญญาณ เพื่อการดำเนินชีวิตอย่างปกติสุข

เอกสารอ้างอิง

เกรียงศักดิ์ วรรธนาศิรกุล. (2560). *การฟื้นฟูจิต.* กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์สุขภาพใจ.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.(2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.* กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539.

สมาคมพระคริสธรรมไทย.(2010). *พระคริสตธรรมคัมภีร์.* พิมพ์ครั้งที่ 27. กรุงเทพมหานคร: สมาคมพระคริสตธรรมไทย, ค.ศ. 2010.

พระพุทธโฆสเถระ. *คัมภีรวิสุทธิมรรค.* แปลโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ), พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร : บริษัท ธนาเพรส จำกัด. 2548.

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก. *คู่มือการปฏิบัติสมถกรรมฐาน.* นครปฐม : บริษัทเพชรเกษม พริ้นติ้ง กรุ๊ป จำกัด. 2553

คุณพ่อนพรัตน์ เรือนกุล. (2567).การรู้จักให้เวลาและใช้ชีวิตให้ช้าลงบ้าง. *อุดมสาร,*48(36), หน้า3-4.

พระบุญล้อม จารุธมฺโม และคณะ.(2567). ประโยชน์ของกรรมฐานสำหรับพระสงฆ์ใน พระพุทธศาสนา. *วารสารเสฏฐวิทย์ปริทัศน์,* 4(1), หน้า 43-54.

พระครูพิพิธวรกิจจานุการ และคณะ.(2567). หลักการและวิธีการปฏิบัติสมถภาวนา. *วารสาร มจร บาฬีศึกษาพุทธโฆสปริทรรศน์.* 10(1), หน้า 189-206.

สุชาดา ทองมาลัย และคณะ.(2561). วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการปฏิบัติสมถภาวนาและวิปัสสนา ภาวนาต่อการบรรลุธรรม. *วารสารมนุษยศาสตร์.* 25(2), หน้า 376-409.

คุณพ่อสมเกียรติ ตรีนิกร.(2568). *เข้าเงียบฟื้นฟูจิตใจ 9 วัน สู่อาทิตย์ศักดิ์สิทธิ์.* สืบค้นเมื่อวันที่ 8 สิงหาคม 2568,จากhttp://www.bangkokbible.net/index.php/9-about-us/1000-9-3

นียาห์ ซิโมน. (2568). *การเข้าเงียบ.* สืบค้นเมื่อวันที่ 8 สิงหาคม 2568, จาก https://beinnotof.com/post/quiet-time-how-to